

چگونه ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب کرونا کنار بیایم؟

این روزها خیلی‌ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل می‌کند. اضطراب می‌تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماری‌ها تضعیف کند. گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد می‌شود. برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیام‌های درست و دستورالعمل‌های علمی را ندیده بگیریم. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام می‌دهد و چرخه‌ی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر می‌کند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی نامعتبر، عدم اطمینان و بزرگنمایی خطرات از ویژگی‌های افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده‌اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند.

با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری کرونا چگونه برخورد کنید؟

(۱) دست‌هایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است. (۲) به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی بگیرید. می‌توانید سؤالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۴۰۳۰ پرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را چک کنید. (۳) قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی‌دلیل زیاد می‌کند. (۴) بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه‌گیر نیست. کشنده‌ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر ۱۰۰ نفری که مبتلا به این بیماری می‌شوند، دو نفر ممکن است که جان‌شان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماری‌ها که چندان جدی گرفته نمی‌شود، مرگ و میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می‌دهند. (۵) اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید. (۶) برای قدم زدن و پیاده روی به مکان‌های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید. (۷) با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی‌ها به بهتر شدن حال شما کمک می‌کند ولی صحبت‌های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید. (۸) سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش‌هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما مؤثر بوده استفاده کنید. برای مثال روش‌های آرام‌سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذت‌بخشی که شما را آرام می‌کند. (۹) اگر احساس میکنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.

محمدرضا یوسفی: کارشناس سلامت روان مرکز بهداشت استان